HOZZÁTARTOZÓI HÍRLEVÉL

2021. február

A Hozzátartozói Önsegítő Csoport is elérhető online!

A Covid, a karantén mindannyiunknak szokatlan, nehéz időszakot hozott. Azért, hogy közösségeink tovább működhessenek, az internet segítségét vettük igénybe. Az Ébredések Alapítvány minden önsegítő csoportja hozzáférhető az interneten keresztül. Az egyszerűen letölthető, és telefonon is használható ZOOM program és applikáció segítségével heti, kétheti rendszerességgel láthatják, hallhatják egymást csoporttagjaink. A jelentkezéssel kapcsolatban felvilágosítást alapítványunk dolgozói adnak, illetve érdeklődni központi telefonszámunkon lehet. (334 1550)

Ugye nem butaságból…?

Michael Cornwall kritikus írása, az empátia és a kreativitás nélküli pszichiátriáról

(Do Psychiatrists Harm their Patients out of Stupidity? By Michael Cornwall, PhD June 25, 2017 (Mad in America))

Azokat a pszichiátereket, akik a mentális betegségek - úgynevezett - betegségmodelljét vallják, és eszerint praktizálnak sokszor betegeik kárára, véleményem szerint az a tulajdonság jellemez, melyet az Oxfordi Szótár egyszerűen „butaság"-ként definiál. Olyan viselkedés, amely a józan ész vagy ítélőképesség hiányáról tanúskodik.

Erre a meggyőződésre 28 év alatt fokozatosan jutottam el igen sok pszichiáterrel kapcsolatban, azidőben mikor naponta dolgoztam velük a San Francisco Bay Area mentálhigiénés rendszerében. Körülbelül 40-50 pszichiátert ismertem meg szakmailag az elmúlt 40 évben, közülük többet személyes barátként tartok számon. Mindannyian okos emberek, kiváló orvosok, akik arra kötelezték el magukat, hogy speciális szakterületük segítségével pácienseik egészségét szolgálják, ahogyan erre is esküdtek fel, és amiben az American Psychological Association (Amerikai Pszichológiai Társaság), illetve a National Institute of Mental Health (Országos Mentális Egészségügyi Intézet) is támogatja őket.

Egyikük sem szenved intelligenciahiányban. Azonban közülük mindössze csak hat orvost ismertem, aki olyan látásmódot alkalmazva praktizált, amely a józan ész és ítélőképesség meglétéről tanúskodik – ez pedig annak köszönhető, hogy ezek az orvosok nem tartoztak a „betegségmodell" hívei közé.

Írtam korábban a legtöbb pszichiáter víziójának hatalmas kudarcáról, amely a pszichiátriai betegségmodell szabályokba foglalásának és buzgó védelmének elválaszthatatlan velejárója.

A betegségmodell elmélete és gyakorlata által szabott igen szűk korlátok olyan gondolkodási rendszert hoznak létre, amelyre egyfajta feltétel nélküli vakon történő beleilleszkedés a jellemző, és amelyben nem engedélyezett a tágabb, kreatív, imaginatív felfedezés szabadsága, ami egyébként gyújtószikrája sok igazán jelentős munkának. (Laing)

Például Laing „eretnek lázadása" lehetővé tette, hogy jóval több dolgot értsünk meg – kiszélesítette a pszichiátria által felfogott határokat. Képzeletének és brutális őszinteségének köszönhetően képessé vált arra, hogy meglássa a fától az erdőt. Képes volt arra, hogy meglássa a teljesebb képet a modern ipari társadalomról, és annak káros szociális és gazdasági tényezőiről, melyek minket és családjainkat is elidegenítenek és traumatizálnak.

Carl Jung pszichiáter úttörő látásmódja szintén megmutatja, hogy egy tágabb perspektíva hogyan segítheti embernek született mivoltunkból fakadó jogaink felfedezését.

Nem akarat nélküli bábok, gépiesen cselekvő emberek vagyunk, se nem olyan hibásan „működő" lények, akiknek szakemberekre van szükségük, hogy kézben tartsanak

minket, és hogy módosítsák érzelmeink megtapasztalását és kifejezéseinket önkényesen meghatározott tartományokon belül, pedig úgy tűnik, a pszichiáterek ezt teszik a futószalagjaikon, gyógyszerkimérő funkciójukban üzemelve, miközben sietősen megszabják óránként akár 4-5 páciens gyógyszeradagját. Ezzel ellentétben Jung, Perry és sok más meghatározó alak, akik a transzperszonális és humanista pszichológia hívei - mint ahogyan Maslow is - úgy látták, hogy a minket születésünktől fogva megillető jogok spirituális, lelki, pszichés, archetipikus, misztikus, sámáni és mitikus dimenziókat foglalnak magukba, melyeket tiszteletben kell tartani szent és sérthetetlenként – pusztán mert léteznek.

A Mad in America webmagazin hasábjain írtam egy másik cikket is, amely tiltakozik a pszichiáterek gyakran bántó gőgje ellen, amit Jung is kihangsúlyozott. Cikkem címe: „A pszichiáterek a tiszteletadás rabjai?" Ezek a sorok is arról szólnak, hogy mi készteti a pszichiátereket, hogy úgy gondolkodjanak, ahogy gondolkodnak, és hogy úgy viselkedjenek, ahogy: azokkal, akiknek elvileg pont javára próbálnak cselekedni. Orvosként státuszuk hatalmat ad arra, hogy a mentális egészség hierarchiájában domináns szerepet töltsenek be.

A legtöbb pszichiáter, akivel valaha volt alkalmam együtt dolgozni, arrogáns módon várja el a tiszteletadást pácienseitől és a vele együtt dolgozó munkatársaktól. Arcátlanságnak tartják, ha elgondolásaikat és hatalmukat megkérdőjelezik, vagy azok ellen tiltakoznak.

Bár 2012 óta felszólalok a pszichiátriai hatalmi struktúra uralma és az annak alapul szolgáló tévhit-rendszer ellen, továbbra is arra törekszem, hogy lerántsam a leplet erről az auráról, melybe a legtöbb pszichiáter magát védve burkolódzik. Mindezt azért teszem, mert hallható és érzékelhető azoknak a pszichiátria miatt kárt szenvedett embereknek nem múló, folyamatos szenvedése, akikkel rendszeresen találkozom.

Ezért – gondolataimban azzal a sok-sok szenvedő emberrel és bennem azzal a belülről égető, erkölcsileg terhelő kérdéssel – ma elhatároztam, hogy megírom ezt a cikket arról az uralkodóan jellemző hülyeségről, amely a pszichiátria elhibázott elméletéhez és gyakorlatához való feltétlen, vak ragaszkodással jár együtt.

A legszembetűnőbb és legtragikusabb tény, amely az ehhez az elhibázott betegségmodellhez való vakon történő ragaszkodást leleplezi, az magának a modellnek a valós világrekordja: A pszichiátria az összes szakterületet maga mögött hagyva egyedül áll pácienseinek halálozási arányával: a páciensek akár 25 évvel korábban halálozhatnak el az átlag várható életkorhoz viszonyítva. Ez a rettenetes halálozási arány azokra az állapotokra jellemző amelyeknek elvileg éppen nulla lenne a halálozási, testi vagy szervi kockázata.

Ezért úgy gondolom, a méltányosság megkívánja, hogy észrevegyük, vannak olyan szakemberek akik józan ész és ítélőképesség erőteljes hiányában próbálnak segíteni – így úgy hiszem megérdemlik, ha a butaság vádjával illetem őket.

A betegségmodell feltétel nélküli használata által okozott kárt látom egyértelműen megnyilvánulni akkor is, mikor egy pszichiáter, megszámlálhatatlan mennyiségű érzelmi szenvedéssel küzdő emberek ellátásakor, együttérzését, empátiáját a legszűkmarkúbban méri, a tőle néhány méterre ülő szenvedő személyt csupán a patológia résén át nézve érzékeli.

A magukat a pácienstől orvosilag elkülönítő, közönyös, diagnosztizálásba kapaszkodók, helyzeti előnyükből fakadóan érzelmileg távol tartják magukat a bajban lévő személytől, és sokszor vakon rónak ki rá kevésbé segítő orvosi beavatkozásokat. Ezen felül kijelentik, hogy „ez a fajta betegség egy életen át tart", így bélyegezve meg a pácienst „a diagnózissal", reménytől megfosztó, rituális személyiségromboló ceremóniájuk során.

A pszichiátereken átsuhanó „agymosás" hatásosságáról tanúskodik az, hogy az úgynevezett mentális betegségbe vetett, ennyire merev, tudománytalan és majdhogynem vallásosan buzgó hit fémjelzi ezeket az orvosokat. A pszichiáterek egy csaknem fundamentalista hitrendszer kollektív erőterének szorításában élnek, amely vakká teszi őket ahhoz, hogy meglássák az általuk akaratlanul okozott károkat és néha az általuk elkövetett emberi jogok megsértését is.

Azok az igen bátor másként gondolkodó, eltérő véleményű pszichiáterek, akiket személyesen is ismerhettem, drágán megfizették az árát annak, hogy kitörtek pszichiáter társaik sorából. Hitszegőkként kiközösítették, háttérbe szorították, és kicsúfolták őket az embereknek történő segítségnyújtásban tanúsított humánus megközelítésük miatt.

Tetszik, ahogy George Orwell, a társadalom prófétája kertelés nélkül figyelmeztet arra az emberi tendenciára, hogy a hülyeségre vakon hajlamosak vagyunk. Ezt írja: „Hogy lássuk, mi van az orrunk előtt, az folyamatos küzdelmet követel." Orwell 1946-os esszéjét olvasva egyre több mindent értettem meg, közelebb jutva a rejtély megoldásához: vajon miért viselkedhetnek a pszichiáterek a józan ész és ítélőképesség ekkora hiányát tanúsítva, és hogyan ragaszkodhatnak vakon egy olyan paradigmához, mely a tényeket visszautasítja, legyenek bármilyen okosak és jó szándékúak is. Úgy gondolom, az öreg Orwell valami többet adott annál, mint amit a kognitív disszonancia elmélete felfed, ami arról szól, hogyan csapjuk be magunkat és találunk ki öncélú történeteket azért, hogy enyhítsük kényelmetlenség érzetünket még akkor is, ha nyilvánvaló, hogy objektíven nézve nem úgy áll a dolog.

Orwell ezt írja: „Mindannyian képesek vagyunk elhinni olyan dolgokat, amelyekről valójában tudjuk, hogy nem igazak, és végül mikor kiderül, hogy tévedtünk, nemtörődöm módon úgy csűrjük-csavarjuk a tényeket, hogy meg tudjuk mutatni: igazunk volt. Értelmünkben határtalan ideig folytathatjuk ezt. Az egyedüli fékező erő ebben a folyamatban az, hogy előbb-utóbb tévhitünk beleütközik a kőkemény valóságba, és ez általában csatatéren történik meg."

Ez a dinamika nyilvánul meg „A császár új ruhája" című ikonikus Andersen-mesében is, ami klasszikus példájává vált a logikai bukfenceknek, azaz a folyamatos téves következtetéseknek, melyek végül érvénytelenítik magát „tényt". „De hiszen nincs is rajta semmi!" – kiáltotta végül az egész város.

A történelem jelen fejezetében – azt tekintve, hogy hogyan értjük meg mások érzelmi szenvedéseit és milyen válaszreakciót adunk azokra – az úgynevezett betegség modell tölt be domináns szerepet. Azonban hiszem, hogy ez félreáll majd az útból és utat enged a következő fejezetnek, melynek eljövetelét az emberségesség élénk világméretű mozgalmai is siettetnek.

A pszichiátria betegségmodell kendőzetlen igazságait, hangosodó, kritikus kórus hirdeti. Mert nem az a kérdés, hogy ez összeomlik-e, hanem az, hogy mikor omlik össze.

Munkára fel!

Egy online konferencia széljegyzetei.

(Kéri Péter írása)

Február közepén rendezte online konferenciáját az EN-OSH nevű izraeli szervezet, melyre olyan szakembereket, tapasztalati szakértőket hívtak meg a világ minden tájáról, akiknek szívügyük a mentális betegség diagnózisával élők munkarehabilitációja. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy a konferenciára engem is meghívtak.

A konferencia egy működő modell felépülését tárta elénk. Érdekességeivel, tanulságaival gondolkodásra késztethet minket, mindazzal kapcsolatban – legyünk akár a mentális „ágazat" bármely oldalán - hogy mi az amit itthon a saját miliőnkben tehetünk azért, hogy a lelki gondokkal küzdők, a pszichiátriai diagnózissal élők önmaguknak, közösségüknek és a társadalomnak megfelelő módon illeszkedhessenek a munka világának mindennapjaiba. Egy olyan világba, mely minden állampolgárnak örömöket, kihívásokat, lehetőségeket, anyagi javakat teremt. Egy olyan világba, ahol ma még igen sok helyen a mentális egészség „sérülése", egy rosszul hangzó diagnózis a kirekesztést, a lehetőségek teljes megszűnését, a diszkriminációt, a stigmát jelenti.



Egy szociális hálójában működő, teljesíteni vágyó, anyagi biztoságának megteremtésén fáradozó ember, hirtelen, váratlan mentális problémái óriási kihívásokat, sokszor nehézségeket jelentenek nem csak számára, hanem az őt körülvevők számára egyaránt. Hihetjük, hogy bárki pótolható. Pótolható a munkájában, a szociális hálójában talán a személyes kapcsolataiban, pedig ez egyáltalán nincs így. Ugyanaz a tehetség, ugyanaz a munkabírás, ugyanaz a kreativitás sosem jön újra vissza más személy által. Mások vagyunk. A problémák megjelenése után a személy érzi talán leginkább, hogy amit ő adott, ahogyan ő próbálta, amit ő tett volna az asztalra azt már senki soha nem teszi meg. Érzi ezt mindaközben, hogy sokszor kénytelen megbékélni azzal a tudattal, hogy ő már nem lehet ugyanolyan része annak a munkahelyi közegnek, amit annyira szeretett, amiben jó volt, amiben tervei voltak. Az ilyen érzések állandó újraélése pedig, nem hogy javítana, inkább ront állapotán. Távolítja közösségétől.

A pszichés problémákkal diagnosztizáltak munkahelyi elfogadása, a munkahelyen kialakuló pszichés problémák megelőzése, a munka világából kiesettek újra integrálása kulcsfontosságú ahhoz, hogy a „betegség sebét" a közösség és a kliens is átvészelje, kiheverje és, hogy a seb begyógyulhasson.

A konferencián igazán üdítő volt, hogy a foglalkoztatás és a mentális egészség közös szektorában tevékenykedő szervezetek mindegyikének képviselője lehetőséget kapott arra, hogy megmutassa álláspontjuk, jelenlegi módszereik szerint hogyan működhet hatékonyan együtt ennyi látszólag más-más álláspontot képviselő résztvevő.

Az ENSZ foglalkoztatásügyi szervezetének az ILO-nak képviselője, kifejezte azon véleményét miszerint közösen olyan szabályozások meghozatalára van szükség, melyek segítik a mentális problémákkal élők foglalkoztatását. Felkeltette figyelmem azzal az ténnyel kapcsolatban, hogy a mentális diagnózissal élők két harmada nem is keres munkát. Persze hamar kiderült, hogy ez a szomorú tény össztársadalmi gyökerekre vezethető vissza. Ritkán hangzik el, ilyen konferenciákon eggyire páciens szemléletű megnyilatkozás, miszerinte nem csak az a feladatunk, hogy a munkahelyi reintegráció lehetőségét megteremtsük, hanem kötelességünk az is, hogy azokat akik mentális problémákkal élve dolgoznak megvédjük. Kiálljunk érdekeik mellet, legyünk akár munkáltatók, kollégák, szakemberek vagy azok a magas szintű döntéshozók akik tehetnek mindezért valamit.

Jennifer Laszlo Mizrahi, a RespectAbilityUSA elnöke kiemelte megszólalásában azt, hogy közös világunkat, csakis közösen tehetjük jobbá. A mentális gondokkal élők bevonása nélkül, nem is tudhatjuk mi az ami mindanynyiunknak jó, jobb a közös utak kidolgozása során. Aláhúzta azt a tényt, hogy sose felejtsük el mennyi kivételes tehetséget kapott bolygónk azok közül, akiket a társadalom amúgy mentális betegnek bélyegzett, és mennyi dolgunk van abban, hogy ez a bélyeg ne jöhessen létre. Elmondta, hogy bizonyos abban, hogy közös nézőpontváltás szükséges ahhoz, hogy működőképes társadalmak lehessünk a mentális eltérések elfogadásával és integrálásával.

Noah Levi az izraeli mentális egészséggel és foglakoztatással kapcsolatban beszélt arról, hogy ezen kezdeményezéseket a szakminisztériumok folyamatos figyelemmel kísérik. Kifejezte, hogy hisz abban, hogy ezen odafigyelés nélkül megfelelő foglalkoztatási integráció nem is jöhet létre. Prezentációja részletesen bemutatta azon kulcsfontosságú pontokat melyek megvalósítá-

sában a szervezetekkel együttműködve segítenek országukban. Ámulatba ejtő volt látni, hogy nem volt olyan segítő terület amit ne érintett volna, és nem volt olyan lépcsőfok sem mely ne lett volna górcső alatt segítő döntéshozók által. Kiemelte, hogy a sztenderdizált munkalehetőségek nem feltétlenül segítik sem a gyógyulást, sem pedig a beilleszkedést, itt tért ki arra, hogy mindenkinek a számára megfelelő lehetőség adhat csak örömteli jövőt. Beszámolt arról, hogy ebben az irányban például külön foglalkoznak a tehetséggondozással, a művészeti, alkotói neveléssel.

Az Izraeli Igazságügyi Minisztérium képviselője elmondta milyen szorosan dolgoznak együtt a mentális betegeket képviselő és ellátó szervezetekkel azért, hogy bármely jogegyenlőtlenségből fakadó problémát kiküszöbölhessenek. Elmondta, hogy közvetlenül segítik a mentális problémákkal élőket, hogy azoknak ne kelljen más szervezeteket igénybe venni, éves szinten több ezer esetről számolt be. Feladatuk, hogy országuk munkáltatóit a mentális betegségekkel, foglakoztatásukkal kapcsolatos információkkal naprakészen tartsák. A szabályozásokról és változásokról a mukahelyek közvetlenül kapnak naprakész információkat. Megismerhettük OPENING THE DOOR kampányukat, mely üzenete az, hogy legyünk azok, aki kinyitunk egy ajtót valakinek.

Az ENOSH saját képviselője a személyes mentorálás fontosságát emelte ki, mely az ellátásban is megtalálható és amely utat nyit a munkaerőpiacra. Arról beszélt, hogy milyen szép és hosszútávú közös munka egy-egy ilyen folyamat a klienssel.

Shahar Schestatzky nemzetközileg jól ismert szakember, a technológia lehetőségeinek bevonásáról tartott érdekes beszámolót. Projektjeik keretében a digitális világ eszközeit, fejlesztéseit adják mentális problémákkal élők kezébe például a munkahelytalálás, a munkahelyi konfliktusmegoldás érdekében. Ez olyan területekre vitt minket mint az Ébredések Alapítvány által is fontosnak ítélt e-mental health, melyet jómagam is rendkívül fontosnak hiszek, illetve a Virtuális Valóság felhasználásának területe mely Magyarországon is bizonyított már a gyógyítás terén.

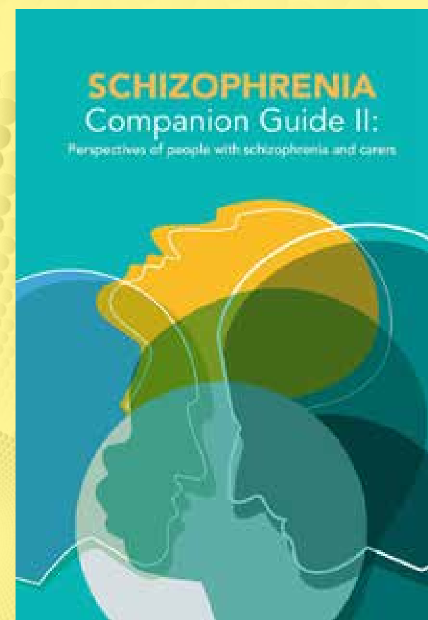
A konferencia utolsó vendége egy olyan – igen jelentős - cég munkaügyi képviselője volt, aki igen sok – köztük a mentális betegséggel élők – diverzitásának foglalkoztatását is a szívén viseli. Shira Yatzkan cégcsoportjának termékeit naponta veszik kezükbe fogyasztóik. Olyan céget irányít elmondása szerint ahol „Win-Win" (Mindenki nyer) szituációkat hoznak létre, hogy mindenki örömmel és büszkeséggel tekinthessen munkájára, csapatára, cégére.

A kérdések körében jómagam azt firtattam, mit kezd egy ilyen kívülről nagyon is olajozottnak tűnő „rendszer" azokkal akik nem depresszióval, autizmussal, hanem mondjuk olyan erősen megbélyegzett problémákkal élnek mint a skizofrénia. A rehabilitációval foglakozó elismert szakértő, mosolyogva válaszolt a kérdésemre. „A skizofréniával diagnosztizáltak az egyik legszínesebb csoportja a mentális problémákkal élőknek. Amennyiben egy ilyen diagnózissal élő páciens valós képességeit megismerjük, gondozzuk megfelelően segítjük a reintegrálódást, nagy sikereket tudhatunk magunkénak. Egyik skizofréniával élő páciensüket említette példaként, aki visszatérve a munka világába egyik nemzetközi szállodalánc helyi marketingigazgatójaként dolgozik."

Hajrá Sorstársak, Hajrá Mentális Egészség!

Már letölthető!

A Szkizofrénia diagnózisa megannyi ember életére tehet nehéz pecsétet, melynek egyik fő oka a tájékozatlanság, az állapottal kapcsolatbani tudatlanság. Alapítványunknál a hangokkal élők számára olyan önsegítő csoport működik, mely egyedülálló hatékonysággal segíthet megkönnyíteni ezt az állapotot, akár teljesen hátrahagyni a problémákat. Alapítványunk szorosan működik együtt a GAMIAN Europe nevű szervezettel, mely kifejezett célja, hogy a páciensek érdekeit az ellátórendszer, a döntéshozók elé tárja. Kommunikációval és képviselettel foglalkozó sorstárs-kollégánk is tagja annak a szerkesztőbizottságnak, mely létrehozta azt a kiadványt, mely a szkizofrénia diagnózissal élők és családtagjaik számára adhat mai, hiteles, bizonyítékokon alapuló segítséget. Együttműködésünknek köszönhetően, a Hanghalló Módszer már belekerült a kiadványba. Egyelőre angolul, de már letölthető:



SCHIZOPHRENIA
Companion Guide II.

Elérhetőségeinkért kattintson hivatkozásainkra!

Ébredések Alapítvány

Nyitnikék Antistigma Kezdeményezés

KÖZÖSEN magazin



